



Rohkostschiffchen mit Joghurtdressing

Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Stangensellerie	100 g
Chicorée	2 St.
Zitronen	1 St.
Schnittlauch, frisch	1 Bund
Joghurt, natur	200 g
saure Sahne	100 g
Honig	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Äpfel, rot	2 St.
Karotten	3 St.
Rote Bete im Glas, Scheiben	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb

1. Stangensellerie waschen und in Scheibchen schneiden. Vom Chicorée 16 große Blätter ablösen, waschen und abtropfen lassen, übrigen Chicorée quer in Streifen schneiden. Zitrone waschen und Saft auspressen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
2. In einer Schüssel Joghurt, saure Sahne, Zitronensaft, Schnittlauch, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Karotten schälen und Enden entfernen. Äpfel und Karotten grob raspeln. Rote Bete abtropfen und klein würfeln.
3. Alles auf Chicoréblättern verteilen. Mit übrigem Chicorée und Sellerie bestreuen, Dressing darübergeben und sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	238 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	7 g